

RINGKASAN

PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TEHADAP KECEMASAN, SATURASI OKSIGEN DAN KUALITAS TIDUR PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK

Oleh: Alwan Revai

Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas kronik di seluruh dunia. Lebih dari 3 juta orang meninggal karena PPOK, pada tahun 2012 menyumbang 6% dari semua kematian di seluruh dunia (GOLD, 2017). PPOK dapat mempengaruhi aspek sosial dan psikologis serta kesehatan fisik. Kecemasan, kehilangan kontrol dalam kemandirian, perubahan konsep diri serta hambatan pernapasan mengakibatkan terjadinya perubahan psikologis yang serius, termasuk ketakutan akan kematian dan depresi (Aydin, 2013). Selain itu terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dan kecemasan dengan kualitas tidur pasien penyakit kronik, semakin tinggi derajat depresi semakin buruk kualitas tidurnya (Hasanah, Permatasari and Karota, 2016).

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah terapi yang menggunakan unsur spiritual untuk mengurangi masalah psikologis dan fisik yang disebabkan oleh emosional atau psikosomatik (Safitri and Sadif, 2013). SEFT dikembangkan dari *Emotional Freedom Technique* (EFT), teknik ini menggabungkan ilmu akupunktur dengan teknik perilaku dalam psikologi (Zainuddin, 2012). EFT menggunakan jari untuk memanfaatkan titik energi dengan sejumlah ketukan dan urutan tertentu, bersamaan dengan afirmasi positif, beberapa teknik relaksasi dan visualisasi (Clond, 2016). Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kecemasan, saturasi oksigen dan kualitas tidur pasien penyakit paru obstruktif kronik (PPOK). Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) adalah penyakit yang umum, dapat dicegah dan dapat diobati, ditandai dengan gejala pernapasan persisten dan keterbatasan aliran udara pada saluran napas. Sesak napas merupakan masalah utama pada PPOK yang bersifat persisten serta progresif (Anwar, Chan and Basyar, 2012).

Kondisi sesak napas pada saat tidur mengakibatkan sistem aktivasi retikular (SAR) meningkat dan melepaskan katekolamin seperti norepinefrin yang menyebabkan individu terjaga. Insomnia dan gangguan lainnya yang berakibat pada masalah tidur sering dikaitkan pada seseorang yang menderita penyakit kronis. Gangguan tidur yang terjadi berperan dalam morbiditas dan berdampak pada kualitas hidup. Kualitas hidup yang menurun dapat berkontribusi terjadinya eksaserbasi dan risiko kematian.

Penelitian ini menggunakan metode "*Quasy Experimental*" dengan rancangan penelitian *Non-randomized Pretest–Posttest Control Group Design*. Populasi penelitian adalah pasien PPOK di Poli Paru RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso (Kelompok Perlakuan) dan Poli Paru RS Bhayangkara Bondowoso (Kelompok Kontrol). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple*

random sampling sesuai dengan kriteria inklusi dengan total 68 pasien. Intervensi terapi SEFT dilakukan selama 2 kali tiap minggu selama 1 bulan. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner HARS, saturasi oksigen diukur menggunakan *pulse oximetry* dan kualitas tidur diukur dengan *kuesioner PSQI*.

Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kecemasan, saturasi oksigen dan kualitas tidur pasien penyakit paru obstruktif kronik dianalisis menggunakan uji Mann Whitney. Nilai HARS didapatkan hasil $p\ 0,000$, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh SEFT terhadap kecemasan. Saturasi oksigen didapatkan hasil $p\ 0,136$, hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh SEFT terhadap saturasi oksigen. Hasil skor *PSQI* didapatkan nilai $p\ 0,008$, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh SEFT terhadap kualitas tidur.

Terapi SEFT memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur pasien PPOK. Sesudah dilakukan terapi SEFT, maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang pasien menjadi tenang. Selain itu pasien juga memiliki optimisme, ketabahan, dan dapat mengambil hikmah dari kondisi yang dialaminya. Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada pihak rumah sakit untuk menjadikan terapi SEFT sebagai bahan kajian dalam pelaksanaan asuhan keperawatan terhadap upaya penurunan kecemasan dan gangguan kualitas tidur pasien dengan PPOK. Bagi profesi keperawatan agar dapat mengaplikasikan terapi SEFT sebagai alternatif intervensi keperawatan dalam upaya menyelesaikan masalah kecemasan dan kualitas tidur pasien PPOK.

EXECUTIVE SUMMARY

EFFECT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TO ANXIETY, OXYGEN SATURATION AND SLEEP QUALITY PATIENT CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE (COPD)

By: Alwan Revai

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is the leading cause of chronic morbidity and mortality worldwide. More than 3 million people die of COPD, in 2012 accounted for 6% of all deaths worldwide (GOLD, 2017). COPD can affect social and psychological aspects as well as physical health. Anxiety, loss of control in self-reliance, changes in self-concept and respiratory barriers result in serious psychological changes, including fear of death and depression (Aydin, 2013). In addition there is a significant relationship between depression and anxiety with sleep quality of patients with chronic disease, the higher the degree of depression the worse the quality of sleep (Hasanah, Permatasari and Karota, 2016).

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is a therapy that uses spiritual elements to reduce psychological and physical problems caused by emotional or psychosomatic (Safitri and Sadif, 2013). SEFT developed from Emotional Freedom Technique (EFT), this technique combines the science of acupuncture with behavioral techniques in psychology (Zainuddin, 2012). EFT uses fingers to utilize energy points with a certain number of beats and sequences, along with positive affirmations, some relaxation and visualization techniques (Clond, 2016). The purpose of this research is to know the influence of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to anxiety, oxygen saturation and sleep quality of patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) is a common, preventable and treatable disease, characterized by persistent respiratory symptoms and limited airflow in the airways. Breathlessness is a major problem in persistent and progressive COPD (Anwar, Chan and Basyar, 2012).

The condition of breathlessness during sleep causes the reticular activation system (SAR) to increase and release catecholamines such as norepinephrine which causes the individual to wake up. Insomnia and other disorders that result in sleep problems are often attributed to someone suffering from chronic illness. Sleep disorders that occur play a role in morbidity and impact on quality of life. Decreased quality of life can contribute to exacerbations and the risk of death.

This research uses "Quasy Experimental" method with non-randomized Pretest-Posttest Control Group Design research. The population of this study was the patient of COPD in dr. H. Koesnadi Hospital and Bhayangkara Hospital at Bondowoso. Sampling was done by simple random sampling technique according to inclusion criteria with total 68 patients. SEFT therapy interventions were performed twice a week for 1 month. Instrument for anxiety

using HARS, oxygen saturation using pulse oximetry and sleep quality using PSQI. Data analysis using Mann Whitney Test.

There were different anxiety levels (p 0,000), sleep quality (p 0.008) and there was no difference in oxygen saturation (p 0.136) after SEFT intervention. SEFT therapy has an effect on decreasing anxiety and improving sleep quality of COPD patients. After SEFT therapy, the body will relax. In addition the patient also has optimism, fortitude, and can take wisdom from the conditions experienced. Based on research results suggested to the hospital to make SEFT therapy as a study material in the implementation of nursing care to efforts to decrease anxiety and sleep quality disorders patients with COPD. For the nursing profession to apply SEFT therapy as an alternative of nursing intervention in an effort to solve sleep anxiety and sleep quality problems of COPD patients.

ABSTRAK

PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TEHADAP KECEMASAN, SATURASI OKSIGEN DAN KUALITAS TIDUR PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK

Oleh: Alwan Revai

Latar belakang: PPOK dapat mempengaruhi aspek sosial dan psikologis serta kesehatan fisik. Kecemasan, kehilangan kontrol dalam kemandirian, perubahan konsep diri serta hambatan pernapasan mengakibatkan terjadinya perubahan psikologis yang serius, termasuk ketakutan akan kematian dan depresi. Terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dan kecemasan dengan kualitas tidur pasien penyakit kronik, semakin tinggi derajat depresi semakin buruk kualitas tidurnya. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi yang menggunakan unsur spiritual untuk mengurangi masalah psikologis dan fisik yang disebabkan oleh emosional atau psikosomatik. Tujuan penelitian ini menganalisis pengaruh SEFT terhadap kecemasan, saturasi oksigen dan kualitas tidur pasien PPOK. **Metode:** Penelitian menggunakan *Quasy Experiment* dengan pendekatan *Pre-Post test control grup design*. Populasi penelitian adalah pasien PPOK di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso dan RS Bhayangkara Bondowoso. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dengan total 68 pasien. Intervensi SEFT dilakukan 8 kali selama 1 bulan. Alat ukur kecemasan menggunakan HARS, Saturasi oksigen menggunakan *pulse oximetry* dan kualitas tidur menggunakan PSQI. Analisa data menggunakan *Uji Mann Whitney*. **Hasil :** Terdapat perbedaan tingkat kecemasan ($p\ 0,000$) dan kualitas tidur ($p\ 0,008$) setelah dilakukan intervensi SEFT, namun tidak terdapat perbedaan saturasi oksigen ($p\ 0,136$) setelah diberikan intervensi SEFT. **Kesimpulan:** Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pasien PPOK, jika dilakukan secara teratur dan berkelanjutan. Intervensi tersebut berfokus untuk mengurangi masalah psikologis yang disebabkan oleh emosional atau psikosomatik.

Kata kunci : SEFT, kecemasan, saturasi oksigen, kualitas tidur

ABSTRACT

EFFECT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TO ANXIETY, OXYGEN SATURATION AND SLEEP QUALITY PATIENT CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE

By: Alwan Revai

Background: COPD can affect social and psychological aspects as well as physical health. Anxiety, loss of control in self-reliance, changes in self-concept and respiratory barriers result in serious psychological changes, including fear of death and depression. There is a significant relationship between depression and anxiety with sleep quality of chronic disease patients, the higher the degree of depression the worse the quality of sleep. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is a therapy that uses spiritual elements to reduce psychological and physical problems caused by emotional or psychosomatic. **Method:** This study use Quasy Experiment "with Pre-Post test group control design approach. The population of this study was the patient of COPD in dr. H. Koesnadi Hospital and Bhayangkara Hospital at Bondowoso. Sampling was done by simple random sampling technique according to inclusion criteria with total 68 patients. SEFT intervention performed 8 times for 1 month. Instrument for anxiety using HARS, oxygen saturation using pulse oximetry and sleep quality using PSQI. Data analysis using Mann Whitney Test. **Results:** There were different anxiety levels ($p 0,000$), sleep quality ($p 0.008$) and there was no difference in oxygen saturation ($p 0.136$) after SEFT intervention. **Conclusions:** SEFT can reduce anxiety levels and improve sleep quality of COPD patients, if done regularly and sustainably. The intervention focuses on reducing emotional or psychosomatic psychological problems.

Keyword: SEFT, anxiety, oxygen saturation, sleep quality